№. 39. Warszawa 28 Września 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5
Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.
Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się

Prenumerata „Kosmetyki" w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal. kwartalnie kor. 3.75 hal.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

NADESŁANE.

Dr. Luster — Kraków.

Rozwój pięknych kształtów ciała przy pomocy niektórych sportów i zabaw hygienicznych.

(*Dokończenie*).

Na drodze półkolistej, jaką zatacza huśtawka wprawiona w ruch, uwzględnić należy dwie fazy krótkotrwałego spoczynku, w którym przez chwilę pozostaje ławeczka na szczycie rozpędu. Szczyt zwrócony do twarzy huśtającego się nazwiemy przednim, odpowiadający zaś grzbietowi — przeciwległym. Dla utrzymania miarowego pędu omawianego przyrządu, wystarcza praca pewnej tylko grupy mięśni na szczytach ruchu, podczas gdy inne grupy pozostają w spoczynku przez całą fazę opadania i wznoszenia się huśtawki. Właśnie ten moment stanowi ową nieostatnią zaletę huśtawki, ponieważ jedne mięśnie, kurcząc się, eliminują zużyte składniki przemiany materyi, w czasie którym krew świeżo utleniona odżywia spoczywającą grupę mięśni. W mięśniach tedy całego organizmu odbywa się niejako odpływ i przypływ krwi, mający tem większe znaczenie, ile że krew w kończynach dolnych leniwie krąży u osób prowadzących życie siedzące (a mamy tu na myśli uczącą się młodzież), bądź z powodu fizycznego ciężaru słupa krwi, lub leniwej akcyi serca. Postulatowi temu czyni wprawdzie zadość jazda na kole, wszelako sport ten oddaje tylko połowiczą usługę, albowiem uwzględnia wyłącznie pracę mięśni nóg, z ujmą dla tułowia, często pochylonego. Naturalnie, że i tę drobną korzyść odniesie cyklista jedynie wówczas, gdy oprze się zakusom szybkiej jazdy, gdyż szybko po sobie następujące skurcze jednej grupy mięśni uniemożliwiają przypływ krwi do nich, co pociąga za sobą ich znużenie.

Długotrwały skurcz większej liczby mięśni organizmu zbyt często i przez dłuższy stosowany czas, sprowadza przerost serca wówczas bowiem ma ono trudne zadanie z powodu oporu, wytworzonego na drodze obiegu krwi.

Ten ujemny moment odpada zupełnie podczas ćwiczeń ciała na huśtawce, dzięki k r ó t k o t r w a ł y m skurczom n i e z n a c z n e j liczby mięśni.

Przypatrzmy się obecnie bliżej grupom mięśni, biorącym udział na obu szczytach faz ruchu. Dla nadania ławeczce rozpędu ku szczytowi przedniemu, prostujemy automatycznie ciało w pozycyi niemal leżącej, w której ono pozostaje do chwili osiągnięcia wzmiankowanego szczytu. Z chwilą tą zginamy nogi w stanie kolanowym, przechylamy tułów ku przodowi, a temsamem następuje zmiana w ułożeniu rąk, pierwotnie wyprostowanych, a obecnie zgiętych w stanie łokciowym.

Wynika stąd systematyczność ruchów, która zezwala na dostateczny odpoczynek to jednej, to znów drugiej grupy mięśni.

Zmiana ciała z pozycyi leżącej na siedzącą, przy znacznem nachylaniu tułowia, wpływa niezmiernie korzystnie na sprawność mięśni brzucha, których zadaniem: zapobieganie obwisaniu ściany brzusznej.

Omawiając w dawniejszych pracach zgubny wpływ ucisku ze strony gorsetu i tasiemek na mięśnie ściany brzusznej, wykazaliśmy, iż właśnie owe akcesorya mody przyczyniają się do arcynieestetycznego zniekształcenia tej części ciała, to też wynika stąd konieczność konsekwentnego pokrzepiania osłabionych mięśni ściany brzusznej, skoro kobiety nie mogą, czy nie chcą wyzwolić się z pod wpływu grożącego ruiną ich urodzie.

Nie tylko wszakże cierpi strona estetyczna w przypadkach osłabienia mięśni brzusznych, lecz również trawienie bywa upośledzone; ruchy jelit odbywają się natenczas leniwie, tracąc oparcie w zwiotczałej ścianie brzusznej, czego następstwem tak częste przypadłości jelitowe.

Nie mniej cierpi u kobiet sprawność mięśni grzbietu, unieruchomionego gorsetem. Tem to tłomaczą się owe bóle w mięśniach grzbietu u kobiet, trudność utrzymania ciała w pozycyi prostej, a nawet skrzywienia kręgosłupa.

Konsekwentne ruchy ciała na huśtawce doprowadzają już w krótkim czasie mięśnie grzbietu do równowagi fizyologicznej, nadają im jędrność, a temsamem możność prostego trzymania się bez pomocy szkodliwych przyrządów.

Zbyteczne byłoby się rozwodzić nad korzyściami, jakie odnoszą mięśnie rąk, ramion, biustu i nóg tak podczas wprawiania huśtawki w ruch w pozycyi stojącej, jak i siedzącej.

Godzi się nadmienić, iż ćwiczenia ciała przy pomocy huśtawki nadają się znakomicie do odtłuszczenia nadmiernej tuszy, atoli w takich razach winno się tę rozrywkę stosować codzień kilkakrotnie, starając się doprowadzić ciało do lekkiego znużenia.

Z uwag powyższych wynika, że huśtawka konsekwentnie stosowana należy do rzędu najodpowiedniejszych rozrywek, przynoszących wiele cielesnych korzyści, przy zupełnym braku ubocznych, szkodliwych wpływów.

Do ostatnich zaliczyć winniśmy oprócz upośledzonej wymiany gazów w płucach — osłabienie serca. Zdarza się ono najczęściej w następstwie przesady w uprawianiu niektórych sportów. Cyklista, wysilający swe mięśnie szybką jazdą pod górę; wioślarz, poruszający się z trudem przeciw prądowi wezbranej rzeki, nużą—nazbyt ciężką pracą do tego stopnia mięsień sercowy, iż po krótkim stosunkowo czasie występuje wyczerpanie jego energii.

O ile przesada w sporcie wioślarskim może wyrządzić poważną szkodę organizmowi, to znów umiarkowanie odda kobiecie nadzwyczajne usługi, zwłaszcza w przypadkach niedokształtu ramion i biustu, oraz zwiotczenia ściany brzusznej.

Unikać należy szybkich ruchów, natomiast winny one być powolne, miarowe i pełne. Do tego celu nadają się wyłącznie wiosła przymocowane za pomocą odpowiednich zawiasów do obu boków łodzi, poruszane równomiernie oburącz. Starać się należy przechylać ciało ku przodowi, to znów wyprostować je, cofając tułów wstecz. Wówczas gimnastykują się mięśnie klatki piersiowej, grzbietu i ściany brzusznej, warunkując ich jędrność i rozrost. Ujemną stroną tego sportu jest bezczynność nóg, co jednakże skompensować można dodatkową gimnastyką szwedzką.

Sport wioślarski należy do ćwiczeń automatycznych; ułatwia w wysokim stopniu wymianę gazów w płucach; wzmacnia serce i pobudza cały organizm do energicznej przemiany materyi.

Zalecić ten sport zatem winniśmy pracującym umysłowo jako zdrową i przyjemną rozrywkę.

Gimnastyka mięśni jest jednocześnie w skutkach masażem narządów wewnętrznych i skóry. Przypływ bowiem i odpływ krwi, odbywający się w ciągu trwania pracy mięśni, udziela się i innym narządom organizmu. Stąd to pochodzi, że skóra jędrnieje u osób wykonywających umiarkowanie ćwiczenia cielesne.

Przeciążenie mięśni pracą [odbywa się kosztem krwi sąsiednich narządów, czego naturalnem następstwem bywa wprost przeciwny rezultat: wiotczenie skóry, oraz zanikanie tłuszczu. Moment ostatni jest dla nas arcyważny, skłaniający nas do przestrogi przed generalizowaniem sportów, względnie rozrywek hygienicznych.

Szczupłe osoby powinny liczyć się z faktem powolnego zanikania tłuszczu w razach nadużywania wszelkich ruchów ciała. Każda nużąca gimnastyka — choćby znużenie występowało w nieznacznym stopniu— musi w tych razach wyryć nieestetyczne piętno na wdziękach kobiety, u której konieczna jest do pewnych granic rozwinięta tkanka tłuszczowa, nadająca jej ciału piękne zaokrąglenie.

Kobiety o nadmiernie pełnych kształtach ciała nie powinny kontynuować ćwiczeń z chwilą odczuwania znużenia. Łatwo bowiem narażą się one na tak szybki zanik tłuszczu pod skórą twarzy, iż skóra choćby nawet normalnie elastyczna, nie zdoła w tak krótkim czasie odpowiednio się ściągnąć, a straciwszy podkład tkanki tłuszczowej, zmarszczy się. Objaw ten zauważyć można nieraz u ludzi, odtłuszczających ciało nazbyt energicznemi środkami wewnętrznemi. Wtedy i skóra ciała obwisa, czego nie spostrzegamy u odtłuszczających ciało przy pomocy zabiegów gimnastycznych

Zjawisko to zrozumie każdy, skoro uwzględni, że ruch ciała sprowadza grubienie mięśni; one wypełniają zatem częściowo przestrzeń powstałą z powodu zaniku tłuszczu, wypinając jednocześnie skórę. Moment ten odpada na twarzy, ponieważ jej mięśnie nie biorą udziału podczas ruchów ciała.

Nadmieniliśmy wyżej o wpływie pracy mięśni na skórę. Wpływ ten bywa wprawdzie wysoce dodatni, atoli nie wystarczający do wywołania takiej elastyczności, jaka bywa wymagana podczas kuracyi odtłuszczającej zabiegami gimnastycznemi.

Do tego celu nadaje się t. z. gimnastyka naczyń krwionośnych, polegająca na zwężaniu i rozszerzaniu się tętnic pod wpływem czynników termicznych.

Ochłodzenie ciała zimną wodą po gorącej kąpieli stanowi dostateczny bodziec do wywołania reakcyi sprowadzającej jędrnienie skóry.

Na tem zakończymy pobieżne nasze uwagi w kwestyi sportów, odkładając obszerniejsze prace z tej dziedziny na przyszłość.

Notatki hygieniczno-kosmetyczne.

Ostrożnie z Veronalem!

Liczba osób, cierpiących na bezsenność, z dniem każdym coraz więcej wzrasta — wskutek niehygienicznych warunków życia, natężonej pracy umysłowej w ciasnych, dusznych lokalach, zupełnego niemal braku ruchu na świeżem powietrzu, ogólnego zdenerwowania i wreszcie wskutek niewstrzemięźliwości... in *Baccho et amore.*

Ponieważ sen sam zawitać nie raczy — usiłujemy sprowadzić go środkami sztucznemi. Wytwórczość

chemiczna usiłowaniom tym nadała bieg realny, bo oto jak z rogu obfitości sypać się zaczęły środki nasenne o bardzo ładnych nazwach, szumnie reklamowane nie tylko na łamach pism fachowych, lecz i codziennych.

Dzisiaj mamy istną powódź tych środków; nie tylko laikowi, lecz nawet lekarzowi nieraz trudno bywa w powodzi tej się orjentować. Wszystkie te środki są oczywiście w mniejszym lub większym stopniu narkotykami. Na jeden z nich, a mianowicie na *veronal*, pragnę zwrócić uwagę czytelniczek, gdyż preparat ten połykany bywa en masse przez nasze panie, które są przekonane, że veronal jestto zupełnie nieszkodliwy i niewinny środek nasenny.

Tak w rzeczywistości nie jest: obecnie coraz więcej zanotować można przypadków szkodliwego ubocznego działania veronalu, a nawet pojedyńcze wypadki zatrucia, przypominające objawy morfinizmu.

Przedewszystkiem veronal bardzo rzadko sprowadza ten tak pożądany, spokojny 8—10 godzinny *pokrzepiający* sen — częściej bywa zbyt długi, niekiedy trwający do 20 godzin sen, po którym następuje silny ból lub zawrót głowy, chwiejny chód, odurzenie, osłabienie i objawy żołądkowe: mdłości, wymioty, zupełny brak apetytu. W większości przypadków ma się również do czynienia z objawami wielce niepożądanymi pod względem *kosmetycznym*, a mianowicie: spostrzega się często rozlaną wysypkę w postaci płoniczej (szkarlatynowej) lub odrowej. Jestto t. zw. idyosynkrasya do leków, o której niejednokrotnie już mówiłem.

Silny świąd skóry całego ciała bywa nieraz tak uporczywy i męczący, że zmusza niekiedy do zażycia środków dodatkowych — co oczywiście sprawę pogarsza. Pozatem w literaturze odnośnej zanotowano kilka przypadków *ostrego* wypadania włosów po zażyciu dużych dawek veronalu. A zatem, ostrożnie z veronalem!

O najnowszem leczeniu przewlekłego zniekształcającego reumatyzmu.

Przewlekły zniekształcający reumatyzm jest cierpieniem bardzo uporczywem; na tle tego cierpienia bardzo często powstaje wykwit skórny na twarzy, zwłaszcza w okolicach skrzydeł nosa i na czole. Rozumie się samo przez się, iż póki nie zostanie usunięta podstawowa przyczyna tego wykwitu — o leczeniu kosmetycznem mowy być nie może, gdyż wszelkie zabiegi wyłącznie miejscowe, bez stosowania leczenia ogólnego, chybiają celu. Dotychczasowym specyfikiem w zwalczaniu tej przypadłości był salicylan sodu; niekiedy też dobre usługi oddawała elektryzacja — obok kuracji kąpielowej (kąpiele błotne, siarczane, szlamowe).

Wszelkie zachwalane w pismach *Pain-Expellery*, *Baume Bengué*, *Opodeldoki* etc... są o tyle dobre, iż pomagają *doraźnie*, *chwilowo*, i uśmierzają dokuczliwe nieraz bóle. Na tem jedynie polega ich cała moc cudowna.

W ostatnich czasach lekarze amerykańscy i angielscy stosują z dobrym wynikiem przy leczeniu tej przypadłości *ocet drzewny* (acetum pyrolignosum rectificatum). Środek ten uśmierza bóle, zmniejsza obrzęk i sztywność stawów. Dawka jednorazowa wynosi od 3—10 kropel, dzienna — 12—30 kropel.

Ocet drzewny daje lepsze wyniki, niż preparaty salicylowe, środka tego jednak nie należy stosować bez zalecenia lekarskiego, albowiem ocet drzewny przeciwwskazany jest u osób, cierpiących na serce i nerki.

Łagodne środki przeczyszczające.

Zalegające w tkankach fermenty i produkty przemiany materji powinny być bez zaprzeczenia z ustroju wydalane, w przeciwnym bowiem razie zatruwają ustrój — to też nawykowe zaparcie (obstrukcyę) należy zwalczać wszelkiemi siłami, ale *festina lente*, nie zbyt energicznie, a przedewszystkiem nie szafować zbyt lekkomyślnie i bezkrytycznie środkami przeczyszczającemi. Zapamiętać to powinny dobrze panie nasze, gdyż zbyt częste stosowanie środków przeczyszczających doprowadza do tych samych opłakanych skutków, jak i nadużywanie kosmetyków: leki te osłabiają przewód pokarmowy, wyniszczają organizm i sprowadzają przedwczesną starość. Wiem, iż reklamowane zręcznie po różnych pismach t. zw. czekolady, marmolady, ciastka i konfitury przeczyszczające, dzięki przyjemnemu smakowi a głównie dzięki natychmiastowym i widocznym skutkom cieszą się wielkiem uznaniem wśród mniej krytycznej publiczności; zażycie środka jednorazowe jest oczywiście o wiele przyjemniejsze a w każdym razie mniej uciążliwe, niż przestrzeganie odpowiedniej dyety i stosowanie tych wszystkich zabiegów fizykalnych, o których mówiłem w poprzednich pogadankach. Zapewniam was jednak, panie, iż fabrykant, wychwalający swe środki przeczyszczające, dba nie tyle o *przeczyszczenie* waszego przewodu pokarmowego — ile raczej o *oczyszczenie* kieszeni waszej.

Zanim w pogadance specjalnej omówię dodatnie i ujemne własności obiegających w handlu różnych *Purgenów*, *Skawulinów* i *Kaskarinów* — pragnę zalecić osobom, cierpiącym na nawykowe zaparcie, niewinne ziółka, które, podług licznych doświadczeń wybitnego klinicysty prof. Jürgensena, działają *łagodnie* i *skutecznie*. Profesor zaleca 3 następujące mieszaniny.

I.

Flores tiliae (kwiat lipowy)
Flores sambuci (kwiat bzowy)
Flores chamomillae (rumianek)
Herba menthae piperitae (mięta pieprzowa)
Rhiz. valerianae (kozłek)
w równych częściach.

II.

Flores arnicae (pomornik)
Flores verbasci (dziewanna)
Flores chamomillae
Herba menthae pip.
Rhizoma valerianae
w równych częściach.

III.

Flores arnicae
Flores verbasci
Herba rosmarini
Rad. bardanae (łopian)
Rad. liquiritiae (lukrecja)
w równych częściach.

2 łyżeczki jednej z mieszanin powyższych zaparzyć należy $1^1/_2$—2 filiżankami wody, i po ostudzeniu wypija się płyn naczczo. W $^1/_2$—1 godz. potem spożyć można śniadanie.

Wykwity skórne na tle idyosynkrasji do ostryg.

Do całego szeregu pokarmów, które u osób wrażliwych wywołują różnego rodzaju wykwity skórne, zaliczyć należy ostrygi. Po spożyciu ostryg występuje u takich osób albo rozlana czerwoność w postaci plam, albo też maleńkie pęcherzyki i bąble.

Wykwitowi temu towarzyszy dość często uporczywy świąd skóry i przypadłości żołądkowo-kiszkowe. W przypadkach takich najskuteczniej pomaga salol (à 0,5 3 razy dziennie) i spirytus mentolowy 2% do nacierania. Jako bardzo skuteczny *zapobiegawczy* środek poradzić mogę... wyrzec się raz nazawsze spożywania ostryg.

Dr. L. S.

Przepisy na różne środki, zastępujące specyfiki.

Galmanin.

(przeciw nadmiernemu poceniu się nóg).

Rp.

Talci veneti 100,0
Amyli tritici 5,0
Acidi salicylici 2,0
Aluminis usti 5,0

Lotion cosmétique de Ninon.

(płyn kosmetyczny do twarzy).

Rp.

Spiritus vini 100,0
Acidi acetiti 8,0
Spiritus camph. 6,0
Trae Benzoes 7,5
Trae Ligni Santali 10,0
(Łyżeczka na miednicę wody).

Eau de Cologne de Cavalieri.

Rp.

Spiritus vini 1000,0
Ol. Rosmarini 3,0
Ol. Lavandulae 9.0
Ol. Citri 10,0
Ol. Cinnamomii 0,5

Oléolise tonique de Piver.

(dla nadania włosom miękkości i połysku).

Rp.

Spiritus vini 30,0
Ol. Ricini 10,0
Ol. bergam.
Ol. Aurant. ā 1,0

„Es ist erreicht!".

(szumnie reklamowany płyn do wąsów).

Rp.

Aquae dest. 92,0
Ac. salicylici 0,25
Spiritus vini 6,0
Natri carbon. 1,25
Ol. bergam. 2 gtt.

Crême Simon à la glycerine sans rivale pour l'hygiène de la peau.

(do pielęgnowania cery).

Rp.

Sapon. medic. 1,0
Stearini 10,0
Unguenti glycerini 24,0
Glycerini 32,0
Ol. Bergam.
Ol. Citri āā 3,0

J. S-ki.

O wpływie różnych preparatów żelaza na zęby.

Żelazo odgrywa w lecznictwie i w kosmetyce bardzo wybitną rolę: jest ono stosowane *larga manu* jako środek wzmacniający w blednicy, niedokrwistości, zołzach etc. Na 100 dziewcząt co najmniej 95 *użelaźniać* musi swoją ubogą w czerwone krążki krew.

Żelazo bywa zażywane w postaci rozmaitych *związków, soli*, tudzież jako wody mineralne. Przemysł farmaceutyczny w ostatnich czasach wypuszcza coraz to nowe przetwory żelaza. Oczywiście, iż każdy fabrykant uważa za swój święty obowiązek zalecać tylko swoje przetwory i jednocześnie krytykować wyroby konkurentów. Lekarz bardzo często jest w niemałym kłopocie, któremu z tych preparatów oddać pierwszeństwo: jeden przetwór nęci pięknym wyglądem, drugi — nizką ceną, trzeci wreszcie opiewa, że: „tem się różni od wszystkich innych preparatów, iż będąc przyjemnym w smaku, nie zamula żołądka i nie psuje zębów". Ten ostatni argument najczęściej brany bywa w rachubę, a że lekarz, mający nawet bardzo rozległą praktykę i niemałe doświadczenie, nie jest w stanie przekonać się o istotnej wartości *wszystkich* preparatów, więc bardzo często, polegając na uczciwości fabrykanta, poleca ten lub inny środek.

Po pewnym dopiero czasie okazuje się, iż właśnie ów tak pięknie zachwalany środek jako zupełnie nieszkodliwy, fatalnie obciąża przewód pokarmowy, rozpuszcza szkliwo lub odwapnia zupełnie zębinę.

Dr. Morgenstern (w Strasburgu) zbadał nadzwyczaj starannie wpływ rozmaitych przetworów żelaza na zęby. Autor ten umieszczał w zwykłych roztworach żelaznych i w żelazistych wodach mineralnych płytki wyszlifowane z zębów — jak do mikroskopowego badania—na przeciąg 2—4 miesięcy.

Raz na tydzień wyjmowano płytki w celu zbadania zmian. Wyniki tych badań ciekawych tak się przedstawiają:

1) *Zupełnie nieszkodliwe dla zębów są przetwory:*

1) Liquor ferri albuminati
2) Liquor ferri mang. saccharati.

B) Bardzo mało działają na zęby:

1) Ferrum citricum
2) Rippoldsauer Stahlquelle
3) Cudowa Eugenquelle.

C) Szkodliwe działanie na twarde części zęba wywierają:

1) Tinctura ferri pomata
2) Ferrum lacticum
3) Ferrum sulphuricum
4) Elster-Quelle
5) Pyrmonter Stahlbrunnen
6) Schwalbacher Stahlbrunnen.

D) Nadzwyczaj szkodliwe działanie wywierają:

1) Syrupus Ferri jodati
2) Ferrum chloratum.

Co się tyczy środków t. zw. „patentowanych", to badania w kierunku ich szkodliwego działania na zęby są w toku, i wyniki tych badań podam do wiadomości.

Dr. D.

Odpowiedzi Redakcji.

P. B. 1) Miejscowość St. Raphael leży nad zatoką morską tej samej nazwy i okolona jest od północy i zachodu pasmem gór, pokrytych lasami iglastemi, skąd roztacza się prześliczny widok na okolicę. St. Raphael jest jedną z najpiękniejszych stacji klimatycznych, położonych na brzegu Morza Śródziemnego. Wino St. Raphael dzięki obfitej zawartości garbnika ma zastosowanie w niektórych cierpieniach żołądkowo-kiszkowych. Obszerniejszą pracę o winie St. Raphael i winach leczniczych zamieścimy w „Kosmetyce". 2) Arco, Sanatorjum dra Navràtila, Meran, Sanatorjum Dra Bindera, Lido pod Wenecyą, Sanatorjum Dra Ebersa. O szczegółach poinformują właściciele. 3) Sanatorjum Dra Dłuskiego w Zakopanem otwarte jest przez cały rok. 4) Poinformuje Dr. Dłuski.

Wdzięcznej Warszawiance. 1) Naparzania twarzy. 2) Woda gorąca i mydło alkaliczne № II. 3) Boroxyl i Zincum Perhydrol Mercka podług wskazówek, podanych w poprzednich numerach „Kosmetyki".

P. Annie Z. w Lublinie. 1) Do twarzy: Zincum Perhydrol Mercka podług wskazówek, podanych w poprzednich numerach. 2) *Eau fontaine de jouvence golden. E. H. Thiellay Londyn.*

Prenumeratorce z Płońska. 1) Masaż. 2) Łyżeczka boraksu na szklankę wody. 3) Należy dodać trochę wyskoku.

Czarnej Perełce. 1) Apteka Mikolascha we Lwowie. 2) Masaż. 3) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

Prenumeratorowi p. K., Grudziądz (Graudenz). 1) Faradyzacja włosów. 2) Gliceryny chemicznie czystej 60,0 essencji jaśminowej 30,0.

P. Sawickiej. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Elektroliza. 3) Adresów lekarzy nie podajemy. 4) Wskazaną jest operacja ginekologiczna. 5) Poinformuje najlepiej ginekolog. 6) Raz na tydzień. 7) Krem mitinowy.

P. S-kiej w Kijowie. 1) Meran, Arco, Abbazya. 2) Ocet toaletowy. 3) Zawiera sublimat—szkodliwe. 4) Wybiela włosy. 5) Bez mydła. 6) Nie fryzować. 7) Zawiera olej rycynowy. 8) Tylko z zalecenia lekarskiego. 9) Kwas borny (łyżeczka na szklankę wody).

P. W-skiemu. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Mydło alkaliczne № II. 3) Trichobion i Litina podług wskazówek, podanych w numerach poprzednich. 4) W numerze dzisiejszym. 5) W dziale ogłoszeniowym.

P. R. A. M. w Kownie. 1) Zincum Perhydrol Mercka podług wskazówek, podanych w № 34. 2) Radykalnie tylko elektrolizą. 3) Zawierają arszenik i żelazo. 4) Preparat bezwartościowy. 5) W dziale ogłoszeniowym.

Nowej prenumeratorce. 1) Preparat zupełnie nieszkodliwy, bo zawiera... wodę zaperfumowaną. 2) Preparat bezwartościowy i w dodatku bardzo drogi. 3) Woda utleniona. 4) W dziale ogłoszeniowym. 5) Adresów lekarzy i dentystów nie podajemy. 6) Raz na 2—3 tygodnie.

Narzeczonej. 1) *Nie pudrować!* 2) Należy rano i wieczorem spłukiwać twarz (po namydleniu) najpierw gorącą a potem zimną wodą; do tej ostatniej można dodać łyżeczkę octu toaletowege. 3) Raz na tydzień. 4) Malz-Extract Lecitol: 2 pełne kawowe łyżeczki, 3 razy dziennie.

Wieśniaczce. 1) Należy przeprowadzić ścisłą kurację hygieniczno-dyetetyczną, w celu zmniejszenia ilości kwasu moczowego we krwi—poczem dopiero można będzie przystąpić do leczenia kosmetycznego. Spożywanie mięsa powinno być ograniczone do minimum. Wystrzegać się należy pokarmów t. zw. pikantnych, mocnej kawy, herbaty, kakao, piwa, wina, wskazane są natomiast: masło, mleko, jarzyny, owoce. 2) Wody mineralne alkaliczne: Vichy, Vittel, Karlsbad. 2) Nie farbować, nie pudrować, gdyż to tylko sprawę pogarsza.

Ananke. 1) Białe guzki pod oczyma usuwa się elektrolizą. 2) Środek bardzo dobry, nie należy go jednak stosować bez zalecenia lekarskiego. 3) Zawiera żywicę benzoesową. 4) Nie należy używać zbyt gęstych grzebieni — łuski usuwa się z głowy wodą i mydłem od łupieżu.

Brunetowi. 1) Gliceryny 100,0 i wody kolońskiej 30,0. 2) Raz na 2—3 tygodnie. 3) W numerze dzisiejszym.

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

NADESŁANE.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.